

Thơm ngon những món ăn truyền thống của người Thái

13:31 26/01/2026

Nhắc đến văn hóa truyền thống của người Thái, không thể không nhắc tới nghệ thuật ẩm thực – một phần hồn cốt gắn liền với đời sống và tâm hồn con người nơi núi rừng Tây Bắc. Với người Thái, ẩm thực không đơn thuần là chuyện ăn uống hằng ngày, mà là một nghệ thuật sống, nơi mỗi món ăn chứa đựng sự giao hòa giữa thiên nhiên và con người.



Đồng bào Thái ở bon R'Bút, xã Quảng Sơn, tỉnh Lâm Đồng giữ hương vị truyền thống trong ẩm thực dân tộc

Người Thái đặc biệt coi trọng những nguyên liệu tự nhiên, sẵn có từ núi rừng và sông suối như gà thả vườn, cá suối, mắc khén rừng, hoa đu đủ, lá đắng... Mỗi nguyên liệu đều được lựa chọn kỹ lưỡng, tươi ngon, mang theo hương vị thuần khiết của đất trời.



Đồng bào Thái nướng gà trên than hồng

Ẩm thực truyền thống của người Thái phong phú và giàu bản sắc với những món ăn quen thuộc như cơm lam, gà nướng mắc khén, nộm hoa đu đủ, canh đắng, canh môn, moọc, bí xanh cuộn thịt hấp, bánh sừng trâu, xôi nếp cẩm hay cá hong lá chuối. Những món ăn ấy không chỉ hấp dẫn vị giác mà còn phản ánh triết lý sống thuận theo tự nhiên, hài hòa với môi trường xung quanh.



Xôi đồ trong chõ gỗ – Cách nấu xôi truyền thống giữ trọn hương vị nếp mới của người Thái

Người Thái không vội vàng trong nấu nướng. Mỗi công đoạn chế biến đều được thực hiện bằng sự kiên nhẫn và trân trọng. Từ việc tẩm ướp gia vị cho đến nấu hay nướng chậm trên than hồng, tất cả đều nhằm để hương vị thấm sâu, lan tỏa trọn vẹn trong từng thớ thịt, từng món ăn.



Gà nướng mắc khén, hạt dổi đậm đà hương gia vị núi rừng, với lớp da vàng giòn, thịt mềm thơm



Mâm cơm dân dã, đậm đà hương vị tự nhiên của đồng bào Thái



Các loại cá, thịt được ướp gia vị rừng như mắc khén, hạt dổi, sả... rồi nướng thơm, một trong những món “ruột” của đồng bào Thái



Cá suối được bọc trong lá chuối giữ được vị tươi nguyên, dân dã



Món xôi dẻo thơm, hấp dẫn đều được người Thái tạo màu hoàn toàn từ lá, hoa và quả tự nhiên



Cơ lam dẻo thơm quyện cùng thịt nướng than hồng, mộc mạc mà đậm đà bản sắc người Thái



Gỏi hoa đu đủ – món ăn dân dã từ nguyên liệu vườn nhà nhưng rất kích thích vị giác và có hương vị đặc biệt của người Thái



Bì xanh cuộn thịt được hấp lá chuối – Giản dị mà tinh tế trong ẩm thực truyền thống



Người Thái ưa chuộng chế biến, nấu các món ăn bọc lá chuối để giữ trọn hương vị tự nhiên và giúp món ăn dậy mùi, đậm vị hơn

Chính sự chậm rãi và tinh tế ấy đã tạo nên “cái hồn” riêng cho ẩm thực Thái – mộc mạc mà sâu lắng, giản dị mà đậm đà. Trong hương thơm nồng nàn của mắc khén, vị đắng nhẹ của hoa đu đủ hay mùi thơm quyến rũ của cơm lam, người Thái gửi gắm trọn vẹn tinh hoa của núi rừng. Những món ăn dân dã ấy đã, đang và sẽ tiếp tục góp phần làm nên bản sắc ẩm thực độc đáo của dân tộc Thái.



Các món ăn được nướng trên than hồng làm tăng thêm hương vị thơm
nồng

Hoàng Phương (t/h)